พุทธทาส
สอนธรรม

# ทำอย่างไรจึงว่าง และอยู่เหนือโลก

พุทธทาส อินทปัญโญ

# ทำอย่างไรจึงว่างและอยู่เหนือโลก

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)

เพื่อความเจริญแพร่หลายแห่งธรรม
และความเจริญงอกงามแห่งปัญญา

<u>โลกนี้ คืออะไรเน่?</u>

โลกเรานี้ ที่แท้ คือโรงละคร
ไม่ต้องสอน แสดงดู ทุกวี่ที่
ออกโรงกัน ครึ่งคน ทั้งผีปี้
ผมห่วงพี่ อิจฉา จะลากคอ

โลกนี้คือ กรงไก่ เขาใส่ไว้
จะหนีไป แล่เนื้อ ไม่เหลือหลอ
จิกกันเอง จนกรง ได้ลงคอ
เฝ้าตั้งข้อ ขบกัน ฉันพึงกลัว — เอย ฯ.

# อนุโมทนียพจน์

ธรรมะ สามารถกำจัด สิ่งอันเลวร้าย ของมนุษย์ กล่าวคือ ความเห็นแก่ตัว อันกำลังแผ่ไพศาล กว้างขวางไปในโลก ยิ่งขึ้นทุกที จนโลกนี้ เต็มไปด้วยสิ่งเลวร้าย และวิกฤตกาล หลายชนิด.

บัดนี้ ท่าน ทานบดี ผู้นี้ ได้บริจาคทรัพย์ เพื่อจัดพิมพ์หนังสือ เล่มใหญ่ๆ เรื่องใหญ่ๆ ให้ออกมาเป็นเล่มเล็กๆ เพื่อเผยแพร่ออกไปได้ง่าย และราคาย่อมเยาว์ เป็นการ ช่วยกันทำให้ ธรรมะ แพร่หลาย ออกไปกว้างขวาง กว่าธรรมดา เพื่อประโยชน์ดังกล่าวแล้ว อย่างน่าอนุโมทนา.

อาตมา ขออนุโมทนา ในการกระทำอันนี้ ของ ท่าน ทานบดี ด้วย เป็นอย่างสูง.

พุทธทาส อินทปัญโญ

โมกขพลาราม ไชยา
๑ เมษ. ๓๖

# สารบัญ


| | |
|---|---|
| โลกว่าง จิตว่าง | ๕ |
| แนวทางมองโลกเป็นของว่าง | ๖ |
| โลก : ธรรม : ธรรมชาติ | ๗ |
| ว่างจากตัวตน ของตน | ๙ |
| ทุกสรรพสิ่งล้วนถูกปรุงแต่ง | ๙ |
| ต้นเหตุของปัญหา | ๑๐ |
| จิตวุ่นสูญเสียความว่าง | ๑๒ |
| ความทุกข์ก็เป็นของว่าง | ๑๔ |
| พ้นทุกข์ได้ด้วยสัมมาทิฏฐิ | ๑๕ |
| สติ : เครื่องช่วยให้เกิดความว่าง | ๑๖ |
| ทุกสรรพสิ่งคือความว่าง | ๑๗ |
| วิธีปฏิบัติเพื่อมองโลกให้เป็นของว่าง | ๑๙ |
| ถ้ามีธรรมะก็มีความว่าง | ๒๐ |
| ความว่างทำให้อยู่เหนือโลก | ๒๑ |
| อยู่เหนือโลกด้วยจิตว่าง | ๒๑ |
| ว่างอย่างยิ่งนั่นแหละคือนิพพาน | ๒๒ |

# ทำอย่างไรจึงว่างและอยู่เหนือโลก

**พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)**

**ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจธรรมทั้งหลาย**

ถ้าประสงค์จะฟังเรื่องความว่าง ก็เป็นอันว่าจะพูดกันเรื่องความว่าง ในฐานะที่เป็นใจความ คือเป็นใจความของเรื่องว่าง หัวข้อที่จะต้องเข้าใจไปตามลำดับนี้ ก็มีอยู่ว่าเราจะต้องทราบว่า *"โลก"* นั้น ตามธรรมดามัน *"ว่าง"* เป็นของว่าง ถ้าจิตรู้ว่าโลกเป็นของว่าง จิตก็พลอยว่างไปด้วย คือ เป็น **จิตว่าง**ไปด้วยไม่ยึดถือและไม่มีทุกข์ ถ้าจิตเข้าใจผิด เข้าใจโลกผิด ไม่เห็นว่าโลกเป็นของว่าง จิตก็เลยเป็นจิตวุ่น ปรุงแต่งให้วุ่น ก็เป็นทุกข์เป็นจิตวุ่นนี่! หัวใจของเรื่องมีเพียงเท่านี้

## โลกว่าง จิตว่าง

**ตามความจริงของธรรมชาติจริงแท้ ๆ นั้น โลกนี้เป็นของว่าง** ถ้าจิตเห็นว่าเป็นของว่าง จิตก็ว่างเท่านั้นเอง คือ ไม่ยึดถืออะไรหมด ก็ไม่มีทุกข์ มีแต่สติปัญญาที่รู้ตามที่เป็นจริง แต่ถ้าโลกนี้มันหลอกเอาจนจิตของปุถุชนเห็นเป็น ของไม่ว่าง มีสิ่งที่น่ารักและน่าเกลียด จิตนี้ก็เลยโง่ไป เผลอไป ถูกปรุงให้กลายเป็นจิตปกติ คือ ไม่ว่าง กลายเป็นคนจิตวุ่นขึ้นมาก็เป็นทุกข์

เพราะฉะนั้น ขอย้ำแล้วย้ำอีก ให้ช่วยจำไว้ว่า**โลกนี้เป็นของว่าง** ที่นี้ **จิตจะวุ่นหรือจะว่าง มันแล้วแต่ไปมองโลกในลักษณะอย่างไร มองโลกผิด จิตก็เป็นของวุ่นขึ้นมา มองโลกถูก จิตก็ว่างอยู่ตามเดิม ทำอะไรไปได้โดยไม่มีความทุกข์** เท่านี้ก็พอแล้ว นี่เป็นใจความโดยย่อในเบื้องต้น

## แนวทางมองโลกเป็นของว่าง

ที่นี้จะอธิบายโดยละเอียด**ที่ว่าโลกว่างนั้นเป็นอย่างไร** ตามธรรมดาโลกเป็นของว่างเป็นอย่างไร เรื่องนี้สำคัญมาก คือ มีผู้ไปทูลถามพระพุทธเจ้าว่า *"ทำอย่างไรจะอยู่นอกอำนาจของความตาย?"* พระพุทธเจ้าท่านก็ตรัสว่า *ดูก่อน! โมฆราช เธอจงเป็นผู้มีสติ มองเห็นโลกโดยความเป็นของว่างทุกเมื่อเถิด เมื่อท่านมองเห็นโลกโดยความเป็นของว่างอยู่ดังนี้ มัจจุราชจักมองไม่เห็นท่าน"* นี่! มีใจความอย่างนี้ ใจความสำคัญอยู่ตรงที่ว่า ให้มองโลกให้เห็นว่าเป็นของว่าง คือ มองให้เห็นตามที่มันเป็นจริงว่ามันเป็นของว่าง เราโดยมากมองไม่เป็น มองไม่เห็นก็แกล้งทำเอาๆ เลยไม่ได้ประโยชน์ ต้องทำให้เป็นเรื่องจริง เป็นเรื่องถูกต้อง เห็นโลกโดยความเป็นของว่างให้ได้ แล้วก็จะหมดปัญหาเรื่องความทุกข์

**เราจะมองโลกอย่างไร จึงเห็นว่าโลกเป็นของว่าง?** ชั้นแรกบางทีจะต้องพูดกันเสียก่อนว่า สิ่งที่เรียกว่าโลกๆ นั้นคืออะไร? โลกคือธรรมชาติทั้งหมดได้ **ธรรมชาติทั้งหมดนี้เรียกว่าโลก** แล้วเป็นอันเดียวกันกับคำว่า **ธรรม**ในภาษาบาลี หมายถึงธรรมชาติทั้งหมด ไม่ยกเว้นอะไร

เพื่อประโยชน์แก่การศึกษา อยากจะขอร้องให้ทบทวนความจำเกี่ยวกับคำนี้ไว้เรื่อยไป คำว่า *"ธรรม"* นี้ก็ตาม คำว่า *"ธรรมชาติ"* ก็ตาม ถ้าเราจะเล็งถึงธรรมชาติทั้งหมดแล้ว เราควรจะนึกถึงตัวธรรมชาติแท้ๆ และตัวกฎของธรรมชาติ ด้วยหน้าที่ที่มนุษย์จะต้องกระทำตามกฎธรรมชาตินั้นด้วย และผลที่เกิดมาจาก การทำหน้าที่นั้นๆด้วย มีอยู่ถึงสี่ชั้นซ้อนกันอยู่

# โลก : ธรรม : ธรรมชาติ

ตัวธรรมชาติแท้ๆ ดินฟ้าอากาศ ทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้งที่เป็นรูปและนาม ที่เป็นรูปคือวัตถุ ที่เป็นตัวโลกเป็นของแข็ง กระทั่งสิ่งที่รู้ได้ด้วยตา ด้วยหู ด้วยจมูก ด้วยลิ้น ด้วยผิวกาย นี่เรียกว่าวัตถุ แม้แต่เสียงภาษาบาลี ก็เรียกว่ารูป กลิ่นก็เรียกว่ารูป คือเป็นพวกวัตถุ ที่เราเห็นง่ายๆก็เอาอย่างนี้ แผ่นดิน ต้นไม้ แผ่นฟ้า ภูเขา ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ฯลฯ เป็นวัตถุ เป็นรูป นี้พวกหนึ่ง

อีกพวกหนึ่งเป็นนาม คือเป็นจิตใจ หมายถึงความรู้สึก นึกคิด คือ ตัวจิตที่คิดนึก อย่างนี้เรียกว่านาม เพราะฉะนั้นรูปกับนามคือโลก โลกก็คือรูปกับนาม ไม่มีอะไรด้วยซ้ำ ถ้ามันสัมพันธ์กันระหว่างกายกับใจ รูปกับนามมันจึงทำหน้าที่รู้นั่นรู้นี่ได้ โลกจึงปรากฏขึ้นเพราะจิตเป็นผู้รู้สึก ถ้ารู้สึกตามลำพังจิตก็ไม่ได้ ต้องมีร่างกายเป็นเหมือนออฟฟิศ ให้มันทำงาน เป็นที่ทำงาน มันจึงรู้ คิดนึกได้ โลกมีขึ้นมาเพราะจิตรู้สึกได้ ถ้าจิตรู้สึกไม่ได้โลกนี้เท่ากับไม่มี

ฉะนั้น สิ่งที่เรียกว่าโลกก็คือรูปกับนาม ก็คือทุกสิ่งนั่นเอง ไม่ยกเว้นอะไร วัตถุภายนอกมนุษย์ก็ดี ร่างกายของมนุษย์ก็ดี จิตใจของมนุษย์ก็ดี รวมอยู่ในคำๆนี้ เรียกว่าโลกหรือธรรม ในฐานะที่เป็นธรรมชาติ **ธมฺม** ธรรมะ, ธรรม **ในฐานะที่เป็นตัวธรรมชาตินี้ชั้นหนึ่ง ที่เราจะต้องรู้ในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งที่เรียกว่าโลก**

**ธรรมชาติ** คือตัวธรรมชาตินั้น **ยังมีกฎของธรรมชาติ** อันนี้ไม่เป็นตัวเป็นตน เป็นสัจจะอันหนึ่ง เรียกว่า **กฎ** เช่น ความที่โลกนี้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี้ก็เรียกว่า กฎของธรรมชาติ หรือว่าโลกนี้ **สิ่งต่างๆ นี้แหละจะต้องเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย** แก้ไขไม่ได้ บังคับไม่ได้โดยบุคคลใด นี้เรียกว่า กฎของธรรมชาติ คือว่าการที่มันจะต้องเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยนั่นแหละ เป็นความหมายที่สำคัญที่สุด

**กฎอีกอย่างหนึ่ง** ที่น่ากลัว ก็คือ **มันไม่หยุด มันปรุงแต่งกันเรื่อย เรามองไม่ใคร่เห็นว่า มันปรุงแต่งกันเรื่อย ฉะนั้นจึงต้องขยันศึกษามอง**

**ให้เห็นว่า** มันปรุงแต่งกันเรื่อยไม่มีหยุด เช่น เรากินอาหารเข้าไป อาหารนั้นก็เป็นเหตุปรุงแต่ง เนื้อหนังร่างกายนี้เป็นผล แล้วเนื้อหนังร่างกายที่เป็นผลนี้พอเสร็จแล้วมันก็กลายเป็นเหตุที่จะปรุงแต่งการเป็นอยู่ การกระทำ ฯลฯ ต่อไปอีก แล้วมันเกิดผลอะไรขึ้นมาอีก แล้วมันก็กลายเป็นเหตุอีก นี่! มันไม่ยอมหยุดอย่างนี้ ความที่มันปรุงแต่งกันเรื่อยนี้ ก็เรียกว่ากฎของธรรมชาติ

ยกตัวอย่างมาให้ฟังเพียงสามอย่างว่า กฎที่มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา นี้ก็เรียกว่ากฎของธรรมชาติ กฎที่มันเป็นเหตุเป็นปัจจัยแก่กันและกัน และเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย นี้ก็เรียกว่ากฎของธรรมชาติ แล้วมันปรุงแต่งกันเรื่อย นี้ก็เรียกว่ากฎของธรรมชาติ รวมอยู่ในคำว่าโลก

อันที่หนึ่ง **ธรรมชาติ** อันที่สอง **กฎของธรรมชาติ** ทีนี้มาถึงอันที่สาม คือ **หน้าที่ที่มนุษย์จะต้องกระทำให้ถูกต้องตามกฎของธรรมชาติ** ลองพิจารณาดูว่า สิ่งที่เรียกว่า หน้าที่ตามธรรมชาตินี้ มันน่ากลัวเท่าไร มันสำคัญอย่างไร นับแต่เราต้องแสวงหาอาหาร ต้องบริหารร่างกาย ต้องเยียวยาความเจ็บไข้ ไหนจะต้องสืบพันธุ์ ไหนจะต้องหนีอันตราย ไหนจะต้องขวนขวายดับความทุกข์นานาประการ กระทั่งดับทุกข์หมด นี่เป็นหน้าที่ตามกฎธรรมชาติ ซึ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ เราจึงมีหน้าที่วุ่นวายเป็นประจำวันกันทุกคน ซึ่งมีอยู่ในโลก ฉะนั้น จึงถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของโลก การปฏิบัติตามหน้าที่ต่างๆ หน้าที่บริหารร่างกาย หน้าที่ทำมาหาเลี้ยงชีวิต กระทั่งหน้าที่อื่นๆ อันที่สามนี้ก็รวมอยู่ในคำว่าโลก เป็นส่วนหนึ่งของคำว่าโลก

**อันสุดท้าย** เรียกว่า **ผลที่ได้รับ** ได้รับมาเป็นเงิน เป็นทอง เป็นข้าวของ เป็นเกียรติยศชื่อเสียง ฯลฯ อะไรก็ตาม ทางฝ่ายโลกๆ นี้ บางทีก็ถูกใจ บางทีก็ไม่ถูกใจ กระทั่งถ้าเราปฏิบัติหน้าที่ทางธรรมะสูงสุด เราก็ได้รับมรรค ผล นิพพานมา นี่เรียกว่าผลที่ได้รับตามธรรมชาติ มองดูกันอย่างเป็นหลักใหญ่ๆ แล้วมีอยู่เป็นสี่ชั้นอย่างนี้ เราต้องมองดูโลกในลักษณะที่กว้างอย่างนี้ จึงจะเข้าใจได้ดี ทีนี้ **เรา จะมองมันในแง่ที่ว่าง "ว่าง"** โลกทั้งหมดนี้ ตัวธรรมชาติก็ดี กฎธรรมชาติก็ดี หน้าที่ก็ดี ผลที่เกิดขึ้นก็ดี ให้มองดูเป็นของว่าง

## ว่างจากตัวตน ของตน

**มีพระบาลีพุทธภาษิตระบุไว้ชัดว่า ว่างนี้หมายความว่าเพราะว่างจากตัวตนและว่างจากความเป็นของตน** ว่างจากตัวตนคือว่างจากอัตตา ว่างจากของตน คือว่างจากอัตตนียา มีอยู่สองคำ ที่เป็นภาษาบาลี **อัตตา** แปลว่า ตัวตน **อัตตนียา** แปลว่าของตน โลกทั้งหมดนี้ว่างจากตัวตน ว่างจากของตน เพราะไม่มีส่วนไหนเลย ที่จะเป็นตัวตนอันแท้จริงได้

**ว่างจากตัวตน** ก็คือว่า ไปดูเถอะที่ส่วนไหนๆ มันเป็นตัวตนไม่ได้ เช่น เพราะมันไหลเรื่อยตามกฎที่ว่ามันปรุงแต่งกันเรื่อย มันไม่ยอมหยุด มันเหมือนกับของไหลเรื่อย เช่น ความคิดในใจของเรานี้ มันก็ไหลเรื่อยไป ดันมาเป็นการกระทำ ผลักมาเป็นการกระทำ มันก็มีการกระทำเรื่อย ไหลเรื่อย

ทีนี้ที่ไม่มีชีวิตวิญญาณ เช่น ก้อนหิน ก้อนดิน ฯลฯ นี้มันก็ไหลเรื่อย คือความเปลี่ยนแปลงจากความที่ทีแรกไม่เคยอยู่ มันก็มีขึ้นมา แล้วมันก็เปลี่ยนแปลงไปจนกระทั่งไม่มีอีก ไม่ปรากฏอีก อย่างนี้เรียกว่ามันไหลเรื่อยในลักษณะอย่างนี้ เพราะฉะนั้นรูปธรรมล้วนๆ นี้ก็ไหลเรื่อย นามธรรมล้วนๆ นี้ก็ไหลเรื่อย เอามารวมกันเข้าทั้งรูปธรรม นามธรรม มันก็ยังไหลเรื่อยอยู่นั่นเอง ไม่มีระยะไหนที่เป็นของตายตัวแน่นอนลงไปนานพอที่จะบัญญัติว่าเป็นตัวตนได้ มันมีแต่ไหลเรื่อย ฉะนั้น จึงว่าว่างจากตัวตน แล้วมันก็ไม่มีเวลาหรือส่วนไหนที่จะให้ใครเข้าไปยึดครองได้ว่าเป็นของตน ดังนั้นจึงว่างจากของตนอีกทีหนึ่ง ว่างจากตัวตนด้วย ว่างจากของตนด้วย อย่างนี้ทั้งหมด

## ทุกสรรพสิ่งล้วนถูกปรุงแต่ง

ทีนี้มามองดูร่างกายตัวเรา ที่กำลังนั่งอยู่ที่นี่ด้วยกัน *"ทุกคนมีร่างกายมีจิตใจ มีความรู้สึกคิดนึกได้ ก็เลยคิดว่าเป็นตัวตน เพราะฉันคิดนึกได้ ฉันทำอะไรก็ได้ตามต้องการ"* นี่ก็เพราะเขาไม่รู้ว่านั่นแหละคือความปรุงแต่ง

ปรุงแต่ง กันเรื่อยไม่ยอมหยุด และเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยเรื่อย มันจึงเกิดร่างกาย เกิดความรู้สึกนึกคิด แล้วก็ไหลไปเรื่อยจนเป็นการกระทำ มีผลของการกระทำ มันไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงที่เด็ดขาดของใคร มีแต่การถูกปรุงแต่งไปเรื่อย แม้คนเป็นๆก็ว่างจากตัวตน มีแต่การไหลเรื่อยของสิ่งที่เป็นธรรมชาติตามกฎของธรรมชาติ ตามเหตุตามปัจจัยของสิ่งเหล่านี้ เราจึงเห็นว่าคนนี่แหละว่างจากตัวตน แล้วสิ่งที่คนคิดว่าเป็นของตน ก็มีลักษณะอย่างเดียวกับตัวเจ้าของนั่นเอง คือ ไหลเรื่อยเหมือนกัน เพราะฉะนั้นจึงว่างจากของตน รวมกันหมดทั้งโลกก็คือโลกนี้ว่าง พระพุทธเจ้าต้องการให้มองโลกอย่างนี้ คือ จงเห็นโลกโดยความเป็นของว่างทุกเมื่อเถิด แล้วมัจจุราชก็จะไม่เห็นท่าน คือ อยู่เหนือความตาย อยู่เหนืออะไรๆหมด ก็เป็นพระอรหันต์นั่นเอง

เราจับใจความให้ได้ส่วนแรกที่สุดเสียก่อนว่า **โลกนี้เป็นของว่าง ว่างจากอะไร? ว่างจากตัวตน ว่างจากของตน** แล้วเข้าใจคำว่า *"โลก"* ให้ดีๆ คือ **ธรรมชาติเอง กฎธรรมชาติ หน้าที่ตามธรรมชาติ ผลที่สร้างสรรค์ขึ้นจากหน้าที่นั้น ๆ** เป็นอันยุติได้ชั้นหนึ่งว่า *"โลกนี้โดยแท้จริงเป็นของว่าง"*

## ต้นเหตุของปัญหา

ทีนี้มนุษย์คนหนึ่งๆ ที่เป็นส่วนนิดๆ ของโลกนั้น ในนั้นมันมีร่างกาย มีจิตใจที่ปรุงแต่งได้ต่างๆนานา แล้วแต่ว่ามันอยู่ในสภาพอย่างไร มันก็เป็นมาตามธรรมชาติที่จะทำให้โง่หรือให้ฉลาด แต่ส่วนมากมันเป็นไปในทางโง่ก่อน เพราะว่าพอมีอะไรเข้ามาทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น หรือทางสัมผัสผิวหนังสู่จิตใจแล้ว มันก็มีความปรุงแต่งไปในทำนองที่ให้รู้สึกว่า นี่น่ารัก น่าพอใจ นี่ไม่น่ารัก ไม่น่าพอใจ ปรุงแต่งจิตให้เกิดรักข้างนี้ แล้วเกลียดข้างนั้น อย่างนี้แล้วก็คือโง่หลง สร้างตัวตนขึ้นมาโดยไม่มีความจริง ไม่มีของจริง มันสร้างได้เป็นความรู้สึกขึ้นมาว่าเป็นตัวตน เป็นสัตว์ เป็นสิ่งของ เป็นบุคคล นี่ก็เรียกว่าเกิดเวทนา เกิดตัณหา เกิดอุปาทาน เป็นตัวเป็นตนขึ้นมาแล้ว

ความรู้สึกที่ว่าตนๆนั้นเป็นเรื่องลมๆแล้งๆ แต่มันรู้สึกได้ มันก็ต้องว่าเป็นเรื่องจริง เพราะมันรู้สึกอยู่จริงๆ ว่าฉันหรือกู มีอย่างนี้ มีอย่างนั้น และนั่นนี่เป็นของฉัน มันก็สร้างฉัน หรือของฉัน สร้างตัวตนหรือของตนขึ้นมาได้เต็มที่สูงสุด ในจิตที่โง่ที่หลงนั้น ต้องกำหนดสังเกตว่าในจิตที่โง่ที่หลงนั้น เพราะจิตนั้นถูกปรุงไปในทางให้โง่ ให้หลง ตั้งแต่แรกคลอดเราเกิดมาทีเดียว

ถ้าเป็นเด็กในครรภ์เสียเรื่อย จนไม่รู้ว่าสุข ทุกข์ ดี ชั่ว หนาว ร้อน ฯลฯ มันก็ไม่มีทางที่จะปรุงเป็นตัวตนหรือของตนได้ แต่เมื่อเด็กคลอดออกมาแล้ว มันมีความเจริญ มีความรู้สึกก้าวหน้า มันจึงถูกปรุงไปในทางให้รู้สึกว่า นี่น่ารัก ไม่น่ารัก นี่เอร็ดอร่อย ไม่เอร็ดอร่อย ฯลฯ เกิดแยกกันขึ้นเป็นสองฝ่าย แล้วจนกระทั่งเกิดมีความรู้สึกที่พอจะแบ่งแยกสิ่งต่างๆ ออกเป็นสิ่งดีสิ่งชั่ว ก็เลยนิยมในสิ่งดี ไม่นิยมในสิ่งชั่ว นี่ตามความรู้สึกที่แท้จริงเป็นอย่างนี้ แล้วก็ถูกปรุงแต่งแวดล้อมมาจากภายนอกให้เข้าใจว่า นี่ดีหรือนี่ชั่ว นี่ก็เป็นเรื่องสมมติ หรือตามที่เข้าใจกันอยู่ในหมู่คนที่หลงด้วยกันทั้งนั้น เพราะว่าโดยที่แท้แล้วมันว่าง แต่พอหลงขึ้นมาแล้วก็แยกส่วนหนึ่งที่ถูกใจตัว นิยมกันว่าดี ส่วนที่ไม่ถูกความต้องการนิยมกันว่าไม่ดี นี่ก็เกิดความเข้าใจแยกเป็นสองทาง เป็นมีดี กับมีไม่ดี มีดี มีชั่ว มีบุญ มีบาป มีสุข มีทุกข์ และความรู้สึกยึดถือว่าตัวตน ว่าของตน มันก็แน่นหนาแน่นแฟ้นขึ้นมาทุกที แล้วเราก็มีปัญหามากขึ้นทุกทีที่จะต้องแก้ แล้ว **ปัญหานี่แหละคือตัวความทุกข์** แต่ถ้ามีความรู้สึกถูกต้องอยู่ตามเดิม คือว่าง หรือไม่ดี ไม่ชั่วแล้ว มันไม่มีปัญหาเลย

ขอแทรกเวลาพิเศษหน่อยว่า เราอย่าไปดูถูกศาสนา คริสเตียน หรือศาสนายิวก็ตาม เขาพูดมาสามพันปีกว่าแล้วในคัมภีร์สร้างโลก ว่าทีแรกพระเจ้าสร้างโลกขึ้นมาแล้ว ได้สร้างคนขึ้นมาคือ อาดัม กับ อีฟ มนุษย์ที่ถูกสร้างขึ้นมานี้ไม่มีความทุกข์เลย พระเจ้าให้อยู่ในสวนที่สบายที่สุด แต่สั่งไว้ว่าอย่าไปกินผลไม้ต้นนั้น สองคนก็อยู่ในสวนนั้นด้วยความผาสุขอย่างยิ่ง วันหนึ่งมีสิ่งที่เรียกว่าพญามาร หรือซาตาน มาในรูปของงู มาล่อหลอกจนสองคนนี้กินผลไม้ต้นที่ห้ามนั้นเข้าไปได้

ทีนี้ก็เกิดเรื่อง คือว่าอาดัมกับอีฟได้เข้าไปซ่อนตัวอยู่ในสุมทุมพุ่มไม้เสียแล้ว เพราะเมื่อกินผลไม้นั้นเข้าไปแล้ว เกิดความรู้สึกว่า นุ่งผ้า ไม่นุ่งผ้าขึ้นมาแล้ว มันเกิดความรู้สึกเป็นความรู้ขึ้นมา รู้จักแยกเป็นนุ่งผ้า ไม่นุ่งผ้า รู้จักแยกเป็นดีหรือชั่ว เป็นหญิง หรือเป็นชาย มันจึงเกิดความละอายเข้าไปซ่อนตัวอยู่ในพุ่มไม้ พระเจ้ามาพบสองคนนี้ตามเคย แต่วันนี้ทำไมหายไปไหน จึงตะโกนเรียก มันก็ขานอยู่ในพุ่มไม้นั้น ไม่ออกมา...ละอายเปลือย ไม่นุ่งผ้า พระเจ้ารู้ได้ทันทีว่าสองคนนี้ กินผลไม้นั้นเข้าไปแล้ว จึงถามว่าวันก่อนทำไมไม่รู้ วันนี้ทำไมจึงรู้ มันจนแต้มสารภาพว่าได้กินผลไม้นั้นเข้าไปแล้ว The tree of Knowledge ผลไม้ที่ทำให้รู้ว่าอะไรเป็นอะไร พระเจ้าเลยสาปให้สองคนนี้มีความทุกข์ตลอดกาล คือให้มนุษย์นี่แหละมีความทุกข์ตลอดกาล ผัวเมียคู่แรกสองคนนี้มีพืชพันธุ์ออกมา ก็ล้วนแต่มีความทุกข์ตลอดกาล นี่แหละ คิดดูให้ดีจะเข้าใจได้ คือ ก่อนแต่จะรู้สึกว่าเป็นหญิงหรือ เป็นชาย ดีหรือไม่ดี ก่อนแต่จะรู้สึกอย่างนี้ ไม่มีปัญหาอะไร มนุษย์เราสบาย คือว่างอยู่นั่นเอง พอเกิดมารู้ว่า นี้ดี นี้ไม่ดี นี้หญิง นี้ชาย นี้นุ่งผ้า นี้ไม่นุ่งผ้า มีปัญหาขึ้นมาก็ทันที ล้วนแต่เป็นเรื่องของความทุกข์

เราในฐานะที่เป็นพุทธบริษัท เรามองให้เห็นธรรมชาติหรือธรรมะ ในลักษณะที่กว้างและลึก มองกันในลักษณะนี้แล้ว จึงรู้ว่าเขาพูดถูกเรื่องราวนั้นถูกต้องอย่างยิ่ง เพียงแต่พูดไว้ในลักษณะที่เป็นบุคลาธิษฐาน มันต้องแปลความหมายเป็นธรรมาธิษฐานแล้ว มันก็เหมือนกับเรานี้ ก่อนแต่ที่เราจะไปยึดถือว่า ดี ชั่ว บุญ บาป ฯลฯ มันก็ไม่มีความทุกข์ แต่พอเกิดยึดถือขึ้นมาก็มีความทุกข์ทันทีทันควัน ถ้าเราคงเฉยอยู่ได้ ก็คือว่างอยู่ตามเดิม นั่นแหละคือรู้ความจริงว่ามันว่างอยู่เสมอ มันก็ไม่เป็นทุกข์

## จิตวุ่นสูญเสียความว่าง

ทีนี้ มันก็ประหลาดเหมือนกันที่ว่า ยิ่งมีอะไรมาแตะต้องมาแวดล้อม

มาสัมผัสมากขึ้น ก็ยิ่งโง่มากขึ้น ยิ่งแบ่งแยกยึดถือเป็นเรื่องดีมากๆ ชั่วมากๆ หรือว่าสุขมากๆ ทุกข์มากๆ อะไรมากขึ้น จนวนเวียนกันไปหมด มันมีเรื่องมากมาย มันก็เลยวุ่นใหญ่ แล้วก็เป็นทุกข์มาก วันเดียวก็มีตั้งหลายร้อยเรื่อง ก็ได้ความวุ่น เรียกว่าจิตนี้ได้โง่เสียแล้ว ไม่ว่างเหมือนเดิมแล้ว คือ เสียสมดุล เอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง มีสองอย่างเท่านั้น คู่มันสองอย่างเท่านั้น ดีชั่ว บุญบาป สุขทุกข์ อะไรก็ตามมีสองอย่างเท่านั้น อันหนึ่งน่ารัก อันหนึ่งน่าเกลียด ทีนี้ จิตมันก็วุ่น สูญเสียความว่าง จึงเรียกว่าไม่ว่าง

มีคำกล่าวว่า **ที่เรียกว่าว่างนั้น เพราะว่างจากราคะ โทสะ โมหะ** ประโยคตรงกันข้ามก็ว่า ที่ว่าไม่ว่างนั้น เพราะมีราคะ โทสะ โมหะ อย่างใดอย่างหนึ่ง เพราะสิ่งคู่ๆ คือดีชั่ว บาปบุญ ฯลฯ ที่เราไปหลงเข้านี้ ไปหลงแยกเข้าเลยยึดถือว่านี่น่ารัก นี่น่าเกลียด ในบางกรณีทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า **ราคะ** คือความกำหนัดรัก ทำให้เข้าไปคว้าเอามา คือ**ดึงเข้ามาหาตัว** สิ่งที่เรียกว่าราคะ คือความรู้สึกที่จะดึงเข้ามาหาตัว ส่วนความรู้สึกที่เรียกว่า **โทสะ หรือโกธะ** นั้น คือ **ความรู้สึกที่จะผลักออก** ผลักออกให้กระเด็นออกไป ถ้าเป็นโลภะหรือราคะ ก็คือความรู้สึกที่จะดึงเข้ามาหาตัว เอามากอดรัดไว้กับตัว ถ้าเป็นโทสะนั้นตรงกันข้าม มันจะผลักออกไป ส่วนที่เรียกว่า **โมหะ** นั้นคือ **มืดมัว หลงใหลไม่รู้ว่าจะดึงเข้ามาหาตัวดี หรือจะผลักออกไปดี** จึงได้มีลักษณะเหมือนกับว่าวนเวียนอยู่รอบๆ ด้วยความสงสัย ด้วยความฉงนสนเท่ห์ ด้วยความเป็นห่วง ด้วยความทึ่ง สนใจ อย่างนี้ไม่ใช่ดึงเข้าหาตัวหรือไม่ใช่ผลักออกไป เรียกว่า วนๆเวียนๆอยู่รอบๆ นี่คือโมหะ

เพราะฉะนั้น เมื่อรูปเข้ามาทางตา เสียงเข้ามาทางหู กลิ่นเข้ามาทางจมูก รสเข้ามาทางลิ้น โผฏฐัพพะเข้ามาทางผิวกาย ถ้าจิตของคนนั้นโง่ไปหลงไป มันก็เกิดอาการอย่างนี้ บางทีก็เป็นราคะ บางทีก็เป็นโทสะ บางทีก็เป็นราคะ บางทีก็เป็นโทสะ โมหะ แล้วมันก็เรียกว่า เต็มอยู่ด้วย ราคะ โทสะ โมหะ คือ ไม่ว่าง วุ่นอยู่ด้วยราคะบ้าง วุ่นอยู่ด้วยโทสะบ้าง วุ่นอยู่ด้วยโมหะบ้าง ถ้าว่างก็ต้องว่างจากราคะ โทสะ โมหะ

จะเห็นได้ว่า ที่ไม่ว่าง ที่เกิดราคะ เกิดโทสะ เกิดโมหะนี้ มันเกิดขึ้นเป็นคราวๆ เป็นของคราวๆ เป็นครั้งคราว เกิดขึ้นตามสมควรแก่อารมณ์นั้นๆ ตั้งอยู่ชั่วขณะตามเหตุตามปัจจัยของมันอยู่นานบ้าง นี่เรียกว่าวุ่น แต่ในที่สุดก็กลับว่างไปจากราคะ โทสะ โมหะอีก จนกว่าจะมีเรื่องอื่นมามันก็วุ่นไปอีก เป็นอย่างนี้สลับกันไป นี่เรียกว่า เป็นจิตวุ่น

## ความทุกข์ก็เป็นของว่าง

ทั้งๆ ที่ตัวจิตแท้ๆ มันเป็นของว่าง อารมณ์ที่มากระทบจิตก็เป็นของว่าง คือโลกทั้งโลกเป็นของว่าง ทีนี้ความว่างจะถูกอะไรกระทบเข้า เป็นราคะบ้าง เป็นโทสะบ้าง เป็นโมหะบ้าง มันก็วุ่นขึ้นมาคราวหนึ่งๆ ฉะนั้นความทุกข์นั้นก็พลอยเป็นของว่างไปด้วยเหมือนกัน และก็เป็นของว่างอยู่แล้วเหมือนกัน แต่ว่าของว่างชนิดนี้ปฏิกิริยาที่แสดงคืออาการที่เป็นทุกข์ แล้วเราทนไม่ไหว ทนไม่ได้ ปัญหามันจึงเกิดขึ้น เมื่อมีความทุกข์ คือเกิดราคะ โทสะ หรือโมหะแล้ว มันก็เป็นปัญหาที่มนุษย์ทนไม่ได้ ก็ต้องแสวงหาวิธีแก้ไขเยียวยา ถ้าไม่รู้มันก็ไม่แสวงหาวิธีแก้ไขเยียวยา มันก็อยู่อย่างนั้น ยอมจมอยู่อย่างนั้น พระพุทธเจ้าทรงค้นพบเรื่องราวอันนี้ พบข้อเท็จจริงอันนี้ คือข้อเท็จจริงว่า อ้อ! เป็นอย่างนี้ ที่ว่าทีแรกโลกทั้งโลกเป็นของว่าง เมื่อมีอะไรมากระทบปรุงแต่งส่วนหนึ่งของโลก คือจิต แล้วมันเกิดเป็นคลื่นกระเพื่อมขึ้นมาเป็นราคะ โทสะ โมหะ แล้วก็ผลเป็นปฏิกิริยา คือความเผาตัวมันเอง

เราจะต้องมีวิธีทำ คืออย่าให้โง่จนเกิดราคะ โทสะ โมหะ ขึ้นมาได้ เรารู้ข้อเท็จจริงว่าโลกว่างอยู่ตลอดเวลา เราจะต้องมีสติในข้อนี้อยู่เรื่อย มีอะไรมากระทบก็หัวเราะเยาะได้ ฯลฯ หัวเราะนี้ไม่ใช่หัวเราะจะเอา ไม่ใช่หัวเราะยินดี....คนละหัวเราะ นี่แหละธรรมะช่วยให้ปกติอยู่ได้ ให้มั่นคงอยู่ได้ ให้ว่างตามเดิมอยู่ได้ พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสรู้ ก็คือได้ตรัสรู้ข้อนี้ ข้อที่ว่าเป็นทุกข์เพราะความยึดมั่นถือมั่นเกิดขึ้นมาในรูปของราคะ โทสะ โมหะก็มี

เพราะฉะนั้น **การดับทุกข์ก็คือการดับความยึดมั่นถือมั่น**นั่นเอง และวิธีที่ดีที่สุดก็คืออย่าให้มันเกิด ถ้ามันจะเกิดก็ดับมันทันที ทำอย่าให้มันเกิดได้ จึงจะเป็นการถูกต้องที่สุด เพราะฉะนั้นจึงตรัสว่า**หลุดพ้นจากทุกข์ คือไม่ทุกข์ เพราะไม่ยึดมั่น**

## พ้นทุกข์ได้ด้วยสัมมาทิฏฐิ

ทีนี้มาถึงว่าจะหลุดพ้นได้อย่างไร? หลุดพ้นได้ด้วยความรู้ที่ถูกต้อง จึงตรัสว่า **หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ เพราะสมาทานสัมมาทิฏฐิ** ก็คือความรู้อันถูกต้องว่า โลกเป็นของว่าง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น นี่คือสัมมาทิฏฐิยอดสุด บางทีเรียกว่าปัญญา ฉะนั้น จึงมีประโยคบางประโยคที่ตรัสไว้ว่า **ย่อมบริสุทธิ์จากความทุกข์ได้ เพราะปัญญา**

ขอให้ถือเป็นหลักว่า การที่จะเอาตัวรอดได้ต้องมีปัญญา คือความรู้ที่ถูกต้อง เป็นปัญญาบริสุทธิ์แล้วก็คือสัมมาทิฏฐิ สัมมาทิฏฐิ ก็คือการเห็นความที่เป็นจริงว่า โลกนี้เป็นของว่าง เพราะว่ามันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันมีเหตุ มีปัจจัย ไม่ใช่เป็นตัวมันเองที่เป็นอิสระ มันเป็นสิ่งที่เหตุปัจจัยสร้างมาแล้วมันปรุงแต่งกันเรื่อย คือมันไหลเรื่อย **ถ้าความรู้อันเด็ดขาดตายตัวอยู่ในจิตในสันดานแล้ว ก็เป็นที่แน่นอนว่า มันเหมือนกับมีกำแพงกั้นไม่ให้อะไรเข้ามากระทบได้ จิตคงว่างอยู่เสมอ ถึงอะไรมากระทบ มันก็กระเด็นกลับออกไป** อย่างนี้เรียกว่าเป็นเพียงผัสสะ ไม่เป็นเวทนา ไม่เป็นเวทนาก็ไม่ปรุงตัณหา ไม่ปรุงอุปาทาน คือไม่ปรุง จนเกิดความรู้สึกว่าตัวตนหรือของตน เป็นตัวกูของกูดิ้นเร่าๆทีเดียว ตามธรรมดาก็ปรุงเป็นตัวตนของตน แต่ถ้าความรู้หรือปัญญาอันนี้ของเรามีอยู่อย่างสมบูรณ์ และสติที่จะให้ความรู้นี้โชติช่วงอยู่เสมอก็สมบูรณ์ด้วย คือ สมบูรณ์ทั้งสติปัญญาอย่างนี้แล้ว ก็เท่ากับมีสิ่งที่เรียกว่าธรรมะหรือพระธรรม ส่วนที่เป็นพระธรรม ส่วนที่จะให้ว่างอยู่เรื่อยนั้น มามีอยู่กับเนื้อกับตัว

ฉะนั้น พระอรหันต์จะเห็นรูป จะฟังเสียง จะดมกลิ่น จะลิ้มรส จะสัมผัสอะไรก็ตาม เหมือนที่คนธรรมดาเขาสัมผัสนั่นแหละ แต่ไม่มีผลเหมือนกัน คือไม่ยึดถือมัน กระเด็นกลับออกไปเพียงแค่ผัสสะ จึงต่างกับเราที่เป็นปุถุชน อะไร เข้ามามันก็รับเอาเข้ามา มันไม่กระเด็นกลับออกไป มันจึงเป็นเวทนาขึ้นมา เป็นตัณหา เป็นอุปาทาน เป็นชาติภพขึ้นมา นี่คือวุ่นและเป็นทุกข์

## สติ : เครื่องช่วยให้เกิดความว่าง

ถ้าฟังเข้าใจ ก็จะเห็นด้วยตนเองว่า **สิ่งที่จะช่วยให้ว่างอยู่เสมอได้ก็คือสตินั่นเอง** พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้แปลว่า *เธอจงเป็นผู้มีสติ มองเห็นโลกโดยความเป็นของว่างทุกเมื่อเถิด* คำว่า สติ คำเดียวนี้ อย่าไปดูถูก มีพระพุทธภาษิต แปลว่า สติเป็นสิ่งจำปรารถนาทุกกรณี ทุกสถานที่ **ถ้าสติที่ถูกต้องสมบูรณ์เพียงพอมีอยู่แล้ว มันกันไม่ให้สิ่งที่มากระทบนั้นปรุงแต่งจิตใจได้** มาทางตา มาทางหู มาทางจมูก ก็กระเด็นออกไป ฯลฯ สติก็มาทันท่วงทีทำให้เราเฉยอยู่ได้ สติมันรู้ทันเสียก่อน มันหยุดเสีย มันหัวเราะเยาะเสียแล้ว มันตะเพิดไปเสีย นี่เรียกว่าสติ...ต้องการในที่ทุกแห่ง ปัญญามาทันท่วงที ปัญญาที่ไม่มีสติเป็นเครื่องมือ เอาตัวไม่รอด เอาตัวรอดได้ก็เพราะสติที่เอามาใช้ได้ทันท่วงทีเท่านั้น ความนึกได้นั้นเป็นสติ สิ่งที่เป็นตัวความนึก ความคิด ความรู้ ความจริง ฯลฯ ที่นึกขึ้นมาได้ ส่วนนี้เป็นปัญญา เพราะฉะนั้นสติและปัญญาเป็นของมีอยู่แล้ว กิริยาที่เพ่งนึก นั้นเป็นศีล การบังคับตัวให้นึกนี้เป็นศีล ความที่นึกได้นั้นเป็นสมาธิ สิ่งที่เป็นความจริงในตัวความนึกเป็นปัญญา ปฏิบัติเพียงเท่านี้มีทั้งศีล สมาธิ ปัญญา เอาตัวรอดได้

พระพุทธเจ้าท่านตรัสตอบคำถามของคนธรรมดาว่า จงมีสติเห็นโลกโดยความเป็นของว่างอยู่ทุกเมื่อ ต้องระวังให้ทุกเมื่อจริงๆ จึงจะเป็นศีล ความที่ปักใจจะควบคุมอะไรสักอย่างหนึ่ง นั่นแหละเรียกว่าศีล การที่จะควบคุมจิตของเราให้มีสติและให้มีปัญญา จึงมีทั้งศีล ทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา เหมาะสม

ที่สุด กลมกลืนกันที่สุด และรุนแรงที่สุด ที่จะทำให้เห็นโลกโดยความเป็นของว่างอยู่เสมอ อะไรเข้ามาก็ไม่ทำให้จิตสูญเสียความว่าง นี่แหละคือเรื่องของความว่างและความวุ่น มีใจความอย่างนี้

## ทุกสรรพสิ่งคือความว่าง

ทบทวนกันลืมอีกทีก็ว่า โลกนี้เป็นของว่างอยู่ตามธรรมชาติ โลกนี้คือสารพัดสิ่งทั้งหมดที่มนุษย์รู้จัก รวมทั้งตัวมนุษย์เอง โลกนี้เป็นของว่าง ว่างเพราะเหตุไร? ทำไมจึงเรียกว่าว่าง? ก็เพราะมันไม่มีอะไรที่ควรจะถือว่าเป็นตัวตน หรือของตน มันเป็นเรื่องไหลเรื่อย ปรุงแต่งเรื่อย เป็นเหตุปัจจัยเท่านั้นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างเดียว ไหลเรื่อยอย่างนี้ ไม่มีตัวตนที่ไหน นี่จึงเรียกว่าโลกนี้ว่าง ว่างจากตัวตน ว่างจากของตน นี่คือว่าง

ทีนี้เมื่อจิตซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโลก ถูกอารมณ์คือ รูป เสียง กลิ่น ฯลฯ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโลกมากระทบกันเอง ส่วนหนึ่งของโลก คือจิตหรือร่างกาย อีกส่วนหนึ่งของโลก คือ รูป เสียง กลิ่น รส ฯลฯ มากระทบกันเข้าแล้วมันก็เหมือนกับลมกระทบผิวน้ำที่เรียบเหมือนกระจก ให้เกิดเป็นคลื่นเป็นลอนขึ้นมาในลักษณะต่างๆกัน บางทีก็เป็นไปในรูปที่เรียกว่าราคะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง นี่เรียกว่าสูญเสียความปกติ สูญเสียภาวะเดิมเสียแล้ว กลายเป็นภาวะใหม่เสียแล้วชั่วคราว ชั่วขณะ

พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นไฟทั้งนั้น จนกว่ามันจะสงบไปในตัวมันเอง แต่ทีนี้มันทนไม่ไหว กว่าจะสงบไปในตัวมันเอง เราก็แย่แล้ว เพราะมันมาใหม่เรื่อย ไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าในจิตเป็นเช่นนี้อยู่เรื่อยคือตกนรกทั้งเป็นตลอดเวลา ทนไม่ไหว ต้องหาวิธีทำให้จิตว่างอยู่ตามเดิม สู่สภาพเดิม คือให้จิตฉลาดขึ้นมาตามเดิมว่าโลกนี้เป็นของว่าง ไม่ยึดถืออะไรว่าเป็นตัวตนหรือของตน ราคะ โทสะ โมหะ ที่กำลังเกิดอยู่ก็ดับวูบไปในทันที ถ้ามีสติพอมันไม่มีทางเกิดใหม่ เราก็สบาย ได้รับสิ่งที่เรียกว่า**บริสุทธิ์สะอาดที่สุด สว่างไสวแจ่มแจ้งที่สุด**

**สงบเยือกเย็นที่สุด** ที่เรียกว่า **สาม ส.** ส.หนึ่ง คือ สะอาด ส.หนึ่ง คือ สว่าง ส.หนึ่ง คือ สงบ ขณะใดมีสาม ส.ในจิตใจ ขณะนั้นสบายที่สุด เป็นยอดสุดของความสุข เป็นสิ่งดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้

ทีนี้ก็ให้ระวังเรื่อง **สาม ก.** ซึ่งเป็นข้าศึกแก่กัน มีอันตรายอย่างยิ่ง ก็คือ **สาม ก.** ก. คือ **กิน** นี่เรื่องกินต้องระวัง หลังจากเรื่องกินแล้วก็เรื่อง **กาม** เรื่องกามแล้วก็เรื่อง **เกียรติ** ไปจำแนกดู

**เรื่องกินนี้** เป็นเรื่องใหญ่ที่มนุษย์มีปัญหามาก ถ้าไปยึดถือแล้วก็เป็นทุกข์อย่างยิ่ง พอหมดเรื่องกิน แล้วก็เรื่อง **กาม** คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เหล่านี้ พอมันครอบงำจิตเสียแล้วมันก็เป็นปัญหาที่ยากมาก ถ้ามีความรู้มีปัญญาพอก็ไม่เป็นอะไร **ทีนี้ เรื่องเกียรติ** คนเราบางทีหลงใหลในเรื่องเกียรติ มันก็เป็นปัญหาได้มากเหมือนกัน บางทีนอนไม่หลับตลอดคืน ฉะนั้น จึงให้ระวังเรื่องสาม ก.นี้ ซึ่งเป็นเหมือนนรกเผาไหม้อยู่ในตัวมันเอง เราต้องเข้าไปเกี่ยวข้องสิ่งเหล่านี้ด้วยจิตที่ปกติ คือจิตที่ไม่ลุ่มหลง สิ่งเหล่านี้เลยกลายเป็นเครื่องมือหรือเครื่องใช้เล็กๆน้อยๆ เป็นบริวารไป ไม่มาเป็นนาย จิตที่มีสติสัมปชัญญะ เรียกว่า จิตว่าง คือ ว่างจากราคะ โทสะ โมหะ

ฉะนั้น แม้จะเกี่ยวข้องกับเรื่องกิน กาม เกียรติ ก็มีสติสัมปชัญญะ มันก็เลยไม่เกิดความทุกข์ ถ้าไม่ระวังเรื่องกิน เรื่องกาม เรื่องเกียรตินี้ จะเป็นทางมาของทุกข์ หรือเป็นตัวความทุกข์เองไปในที่สุด มันคือวุ่นไม่ว่าง ตกนรกทั้งเป็น เพราะไม่เห็นว่าเรื่องกิน เรื่องกาม เรื่องเกียรตินี้ เป็นของว่าง ทีนี้ เมื่อไปหลงว่า ไม่ใช่ของว่าง ก็คือเป็นของยึดถือ พอเรื่องกิน เรื่อง กาม เรื่องเกียรติมากระทบจิต จิตก็กระเพื่อมเป็นราคะ โทสะ โมหะ นั่นเป็นของว่าง เพราะไม่มีปัญญาพอ หรือเพราะมีสติไม่พอ ไม่ดึงเอาปัญญามาทันท่วงที ไม่รู้สึกว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องว่างเหมือนที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า จงดูโลกโดยความเป็นของว่าง รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ หกอย่างนี้ คือสิ่งที่เรารู้สึกได้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางผิวกาย ทางจิตใจ นั่นแหละคือโลกทั้งหมดนั้นเป็นของว่าง

## วิธีปฏิบัติเพื่อมองโลกให้เป็นของว่าง

ทีนี้ถ้าถามว่า **ปฏิบัติอย่างไร?** เราจะต้องแบ่งออกเป็นตอนๆ คือในขณะปกติ ในเวลาที่ไม่มีอะไรมารบกวนอย่างนี้ หรือเวลาอื่นก็ตาม ที่ไม่มีอะไรรบกวน **เราต้องเหลือบตาดูมันบ้าง คือพิจารณาดูให้เห็นเป็นของว่าง** นั่นเอง ไม่อยากใช้คำว่า **วิปัสสนา** เสียแล้วเดี๋ยวนี้ เพราะว่ามันมีความหมายเลอะเทอะไปแล้ว จึงใช้คำว่า **เหลือบตาดู** มันบ้าง การที่เหลือบตาดูมันบ้างนั่นแหละ คือวิปัสสนา ดูว่าโลกนี้เป็นของว่างอย่างไร ดูมันให้ละเอียด ดูมันให้ลึกซึ้ง ดูมันในที่สงบสงัด จนเห็นชัดว่า โลกนี้เป็นของว่าง นี่เรียกว่า เรามีวิปัสสนา มีปัญญา แล้วซักซ้อมให้มันชำนิชำนาญไว้

ทีนี้มีการ **ทดสอบ** ว่าปัญญาอย่างที่ว่านี้ หรือวิปัสสนาอย่างที่ว่านี้ มันมาทันท่วงที เมื่อเราเห็นรูป ฟังเสียง ได้กลิ่น ลิ้มรส ฯลฯ หรือเปล่า ในชั้นแรกๆ เราจะเห็นว่า เราแพ้มันทุกที คือ มันมาช้าไปทุกที ทีนี้เราก็เร่งให้เร็ว **พยายามฝึกสติ** โดยวิธีไหนก็ตาม ที่เรียกว่าเป็นทางฝึกสติ หัดสติให้สมบูรณ์ ข้อสุดท้ายก็คือ ถ้าได้เผลอไปบ้างบางครั้งบางคราวแล้ว ก็ต้องเอามา **ละอาย** ให้มาก เอามา**กลัว**ให้มาก นี่เรียกว่า มีหิริ โอตตัปปะ

**หิริ โอตตัปปะ** นี้มากขึ้นเท่าไรแล้ว เราจะเผลออยากขึ้นเท่านั้น ให้เปรียบเทียบกันดูกับเรื่องทางวัตถุที่เราไม่เผลอ เช่น ทำไมเราไม่เดินตกร่อง นี่เพราะเข็ดขยาดที่หน้าแข้งถลอก เจ็บ เราก็ไม่เดินตกร่อง แต่ทำไมเราจึงตกร่องชนิดนี้ นี่ก็เพราะเราไม่ระวังให้มากเหมือนอย่างนั้น มันจึงตกร่องบ่อยๆ คือ เกิดราคะ โทสะ โมหะ บ่อยๆ หรือว่าเพราะเราไม่กลัวให้มากพอ หรือเหมือนอย่างเราไม่ไปทำอะไรๆที่น่าละอายกลางถนนหนทาง นั่นเพราะเราละอายมาก ที่เรื่องนี้ทำไมไม่ละอายให้มาก เรื่องไปมีจิตหลงรัก หลงเกลียด หลงใหลมัวเมา ทำไมเราจึงไม่ละอายให้มากเหมือนอย่างนั้น เหตุผลมันง่ายๆ เพราะเราไม่กลัวให้มาก ไม่ละอายให้มาก เพราะสนใจต่อเรื่องนี้ น้อยเกินไป เราไปสนใจเรื่องอื่นเสียหมด เรื่องนี้จึงไม่ได้รับโอกาส และความเป็นธรรมพอ

## ถ้ามีธรรมะก็มีความว่าง

ฉะนั้น เราต้องให้เวลา ให้โอกาสแก่เรื่องนี้บ้าง คือ แบ่งเวลา แบ่งโอกาส มาทำวิปัสสนา คือ เหลือบตาดูโลกในลักษณะที่เป็นของว่างอยู่บ่อยๆ ให้มากพอกัน มันก็จะกลายเป็นของง่าย ที่แล้วๆมาเรามองธรรมะเป็นของยาก เราให้ความสนใจแก่มันนิดเดียว แล้วเราจะเอาประโยชน์จากมันให้มากๆ มันไม่ยุติธรรม ลองให้ความสนใจธรรมะให้มาก เหมือนการหาเงินหาทอง การมีธรรมะก็จะเป็นของง่าย โดยที่แท้นั้น พระพุทธเจ้าทรงหวังว่า การหาเงินหาทองหรือมีชีวิตอยู่ในโลกนี้อย่าได้มีความทุกข์เลย ก็คือให้เอาธรรมะผนวกเข้าไปด้วย ให้ธรรมะเป็นเครื่องควบคุมชีวิตจิตใจ ให้มีสติสัมปชัญญะว่าโลกเป็นของว่าง ควบคุมอยู่ตลอดเวลา คือมีธรรมะควบคุมอยู่ตลอดเวลา มันก็จะได้รับแต่ส่วนที่ว่างของโลก คือไม่เป็นทุกข์

ถ้าไม่ทำเช่นนี้ ก็จะได้รับแต่ส่วนที่ไม่ว่างมาก คือปรุงเป็นความไม่ว่าง แล้วก็เป็นทุกข์ เหมือนกับกินปลาโดยไม่ระวัง กินก้างเข้าไป ก้างก็ต้องติดคอ แล้วเป็นทุกข์ ถ้าฉลาดและมีสติสัมปชัญญะพอ ก็กินแต่เนื้อปลา ไม่กินก้าง ก็ไม่เกิดความทุกข์ ฉะนั้นถ้าเรารู้จักข้อที่โลกนี้เป็นของว่าง จิตนี้เป็นของว่างอยู่แล้ว ไม่ต้องทำอะไร มันว่างอยู่แล้ว ระวังแต่ให้มันว่างอยู่ ตามเดิม ด้วยสติสัมปชัญญะและความรู้ที่ถูกต้อง ทีนี้ จะประกอบการงานก็ยิ่งสนุกสนาน ไม่มีทุกข์ มีเงินเก็บไว้ไม่เป็นทุกข์ เพราะความห่วงความวิตกกังวลจนนอนไม่หลับ หรืออะไรทำนองนี้ ทุกอย่างจะไม่มีความทุกข์เลย ถ้าธรรมะเข้ามาเกี่ยวข้อง ธรรมะก็คือว่าง สิ่งที่เรียกว่าธรรมะ คือธรรมชาติ สี่อย่างนั้นเป็นของว่างอยู่แล้วสิ่งที่เรียกว่าว่างก็คือธรรมะ ธรรมะคือว่าง ว่างคือธรรมะ ถ้ามีธรรมะก็คือมีว่าง ขอให้จำไว้ด้วยว่า คำพูดคำเดียว คำเดียวแท้ๆ พยางค์เดียวแท้ๆ นี้แสดงความจริง หรือสัจจธรรมทั้งหมด คำๆนี้คือคำว่าว่าง

นักปราชญ์ชาวจีนคนหนึ่งเขาเขียนไว้เป็นหนังสือจีน แปลเป็นไทย ว่า **คำพูดคำเดียวเป็นสิ่งที่เพียงพอแล้วสำหรับเปิดเผยสัจจธรรมทั้งหมด**

A single word is sufficient to reveal the truth คำว่า ว่าง พยางค์เดียว ถ้าเอาไปคิดก็จะเห็นจริงที่สุดว่า ว่างนี้คือสัจจธรรมทั้งหมด ไม่ว่าข้อไหนในพุทธศาสนา รวมอยู่ในคำว่าว่าง ถ้าผู้ใดมองดูโลกโดยความเป็นของว่างแล้ว ตัวตนย่อมไม่มี ของตนย่อมไม่มี จิตไม่ได้แบกอะไรไว้ เป็นจิตว่าง จึงสบาย

## ความว่างทำให้อยู่เหนือโลก

มีคำพูดอย่างหนึ่งสำหรับบุคคลขั้นนี้ เมื่อจิตใจหรือบุคคลที่มีจิตใจสูงถึงขั้นนี้แล้ว *“ฉันไม่ได้เป็นโลก แต่โลกมันมาเป็นฉัน”* ฟังถูกหรือไม่ถูก เอาไปคิดเอาเอง เรา-ฉัน หรือเราไม่ได้เป็นโลก โลกต่างหากมันมาเป็นฉัน โลกคำหลัง หมายถึงคนโง่ ชาวโลก ปุถุชน มาสมมติให้เป็นฉันขึ้นมา สะเออะมาเป็นฉัน, ทั้งๆที่ฉันไม่ได้เป็นโลก; คือธรรมชาติเป็นของว่าง แต่คนโง่ไปเอาธรรมชาติมาเป็นตัวฉันของฉัน, นี่แหละผลที่สุดทำให้เราอยู่เหนือโลก, ฉันไม่ได้เป็นโลก คือ ฉันอยู่เหนือโลก; แต่คนโง่เหล่านั้นมาเอาฉันให้ไปเป็นโลก, หรือโลกนั่นแหละมาเอาฉันให้ไปเป็นโลก นี่คือความรู้สึกของพระอรหันต์ หรือผู้หลุดพ้นมองดูโลกโดยสายตาเห็นอย่างนี้ จึงเรียกว่าอยู่เหนือโลก

## อยู่เหนือโลกด้วยจิตว่าง

จงเข้าใจคำว่า *“อยู่เหนือโลก”* กันเสียบ้าง, ไม่ต้องขึ้นเรือบินไปไหน, ไม่ต้องหนีไปไหน, อยู่อย่างนี้แหละ แต่ว่าอยู่เหนือโลกคือ จิตใจอยู่เหนือโลก และจงเข้าใจคำว่า “ว่าง” กันเสียบ้าง, คำว่า “ว่าง” นี้ ไม่ได้หมายความว่าไม่มีอะไรเลย; แต่ยอมรับว่ามีหมดทุกอย่างในธรรมชาติสี่ประเภทนั้นมีหมดทุกอย่าง แต่โลกว่างเพราะไม่มีอะไรที่จะเป็นตัวตนของตน จิตว่างเพราะว่าไม่ไปหลงโลกจนเกิดราคะ โทสะ โมหะ ขึ้นมา นี่เรียกว่าจิตว่าง, โลกว่างก็ไม่มีตัวตนของตน จิตว่างไม่มีราคะ โทสะ โมหะ คำว่าว่างหมายความเป็น

อย่างนี้ ถ้าพูดว่าว่างแล้ว หมายความว่าไม่มีอะไรนั้น เป็นความว่างของเด็กๆ, เป็นความรู้สึกนึกคิดอย่างเด็กๆ, แต่การมองให้เป็นว่าเป็นของว่าง ก็ยังดีกว่ามีอะไรมากๆ; เพราะความว่าง

## ว่างอย่างยิ่งนั่นแหละคือนิพพาน

ความไม่มีอะไรนี้มันก็เป็นความจริงอยู่ส่วนหนึ่งเหมือนกัน แต่คนไม่กล้าคิดไปในทำนองว่าว่าง เพราะเขาเคยชินมาตั้งแต่เล็ก ยึดถือแต่เรื่องจะมีนั่นมีนี่ รักนั่น รักนี่ เกลียดนั่น เกลียดนี่; พอพูดว่าว่างก็กลัว, สะดุ้งกลัว มีจิตใจกลัวเหมือนกลัวตาย, กลัวคำว่าว่างเหมือนกับกลัวความตาย, ก็เข้าใจคำว่าว่างนี้ไม่ได้ แล้วเลยไม่สนใจคำนี้อีกต่อไป เลิกกัน เขาจึงไม่ได้รับสิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้ คือ ไม่รู้เรื่องความว่างขึ้นไปตามลำดับๆๆ จนถึงว่างที่สุดคือนิพพาน พุทธภาษิตว่า **นิพฺพานํ ปรมํ สุญฺญํ** ว่างอย่างยิ่งนั่นแหละคือนิพพาน ก็ได้ยินได้ฟังกันอยู่ทุกคน แต่ไม่เข้าใจ

ว่างเด็ดขาดก็เป็นพระอรหันต์ ว่างไม่เด็ดขาดก็อย่างที่พระอริยเจ้ารองๆลงมา แม้แต่เราปุถุชนธรรมดาชั้นดีก็ยังมีว่างอยู่บ้าง ถ้าว่างเด็ดขาดก็ไม่ทุกข์เลย ก็เป็นนิพพาน; ถ้าว่างไม่เด็ดขาด ยังกลับไปกลับมาอีก ก็เป็นพระอริยเจ้ารองๆลงมา กระทั่งเป็นปุถุชนชั้นดีก็ยังดีกว่าไม่ว่างเสียเลย; ฉะนั้นถ้าเห็นโทษของความวุ่นอยู่ก็รักความว่างมากขึ้น คือ พอใจในความว่างมากขึ้น ก็คือพอใจในนิพพาน ดังนั้นในมุมกลับ เราดูที่ความวุ่นก็ได้; ดู ที่ความทุกข์ทรมานนี้ก็ได้, แล้วจิตจะน้อมไปหาความว่างเอง, การทำวิปัสสนานั้น ดูที่ความทุกข์ก็ได้, หรือจะดูนิพพาน คือความว่างเป็นอารมณ์ก็ได้ สลับสับเปลี่ยนกันไปตามความเหมาะสม นี่เรียกว่าเป็นผู้รู้พระนิพพาน คือสิ่งที่ว่างถึงที่สุดเป็นชิมลองไปก่อน แล้วจึงค่อยๆแน่นแฟ้นมากขึ้น

เรานั่งหรือนอนอยู่ในที่ที่มีอะไรมากลุ้มรุมให้เราเกิดความยึดถือ เราก็รู้สึกไม่สงบเย็น ไม่สะดวก ไม่สว่าง พอเราไปในที่ที่ไม่มีอะไรยั่วความยึดถือ

เช่น ไปที่ชายทะเลที่ภูเขา ไปในป่า ในดง ฯลฯ มันไม่มีอะไรยั่วให้เกิดความรู้สึกที่เป็นความวุ่น; เราก็รู้สึกสบายอย่างบอกไม่ถูก นี่มันก็เป็นตัวอย่าง หรือเป็นพยานที่เพียงพอแล้วว่า เรื่องว่างนั้นถูกแน่; มันว่างได้เพราะไม่มีอะไรมาเป็นเหตุให้เรายึดถือ คือ ไม่มีอะไรมาทำให้จิตกระเพื่อมเป็นราคะ โทสะ โมหะ เราจึงว่างอยู่ เราจึงสบาย. ฉะนั้น การเสพคบกับที่สงัด เช่น ป่า ภูเขา หรือทะเล ฯลฯ ได้บ้างนี้ดี ช่วยให้ได้ชิมลองความว่าง; ถ้าเกิดติดใจก็จะขวนขวายต่อไปเรื่อยๆ ก็จะเข้าใจสิ่งที่เรียกว่าความว่างขึ้นได้โดยไม่รู้สึกตัว ฉะนั้น การไปเที่ยวป่า ทะเล ภูเขาบ่อยๆ อย่างนี้ดี นอกจากพักผ่อนทางร่างกายแล้ว มันยังสอนเรื่องความว่างนี้ไปในตัว แต่ถ้าคนนั้นหลับหูหลับตามากเกินไป ก็ไม่อาจได้ยินคำสอนเหล่านี้; คล้ายๆ กับว่าธรรมชาตินั้นบรรเลงเพลงที่ไพเราะอยู่เสมอ เต่าหรือแรด มันก็ไม่ได้ยิน ก้อนหิน ต้นไม้ ฯลฯ ก็ แสดงธรรมอยู่เสมอ เต่าหรือแรดนี้ก็ไม่ได้ยิน เว้นไว้แต่จะได้แก้ไขให้พ้นไปจากความเป็นเต่าเป็นแรด ก็จะได้ยินก้อนหิน ต้นไม้ ทะเล ภูเขา ฯลฯ แสดง ธรรมอยู่เสมอ บรรเลงเพลงที่ไพเราะ คือ เรื่องว่างไม่มีทุกข์เลยนี้อยู่เสมอ แล้วก็จะกลายเป็นบุคคลอีกประเภทหนึ่ง คือ ทุกข์กับใครไม่เป็น

รวมความแล้วก็ว่า **ในตัวความว่างนั่นแหละเป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระธรรม เป็นพระสงฆ์อยู่แล้ว**. คือ เป็นผู้สอน เป็นสิ่งที่ถูกสอน และเป็นตัวอย่างของผู้ที่ปฏิบัติสำเร็จแล้วให้ดู เราไม่ต้องไปหาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ที่ไหน หาพบได้ในความว่าง ในตัวความว่างนั้น เป็นการบริจาคทานอย่างยิ่งอยู่แล้ว เพราะไม่มีอะไรเหลือเป็นของของเรา หรือตัวเรา จึงเป็นการบริจาคทานอย่างยิ่ง และเป็นโลกุตตรศีล โลกุตตรสมาธิ โลกุตตรปัญญาอยู่แล้ว เพราะเป็นศีล สมาธิ ปัญญา เพราะอำนาจของความว่างอยู่แล้ว

จึงพูดได้ว่า ในคำว่า "ว่าง" คำเดียวเท่านั้น แสดงสัจจธรรมทั้งหมด ผู้มีตา มีจิต มีใจ ก็เอาไปสนใจพิจารณาศึกษาดูมันให้ดีๆ ถ้าสมมติว่าจะไปสวนโมกข์ อย่าคิดว่าจะไปดูโรงหนัง ให้คิดว่าจะไปฟังก้อนหินมันพูด ต้นไม้มันพูด ลำธารมันพูด นี่แหละจะได้อะไรๆ ที่ดีกว่ามีอยู่ในโรงหนัง คือ ความ

ว่าง ที่เป็นพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นทาน เป็นสมาธิ เป็นปัญญา เป็นทุกอย่าง หรือจะไปที่ภูเขาไหนก็ตาม ไปที่ชายทะเลไหนก็ตาม พยายามไปเถอะ จะได้ดื่มรสของความว่าง ใกล้ชิดกับความว่าง สมรสกับความว่าง แล้วจะก้าวหน้าได้เร็วที่สุด ได้สิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้ทันแก่ชีวิตนี้ ส่วนอาชีพการงานอื่นๆนั้น ต้องพิจารณาไปในแง่ว่ามันต้องไม่เป็นทุกข์ แล้วป่วยการทำ ถ้าทำไม่ให้เป็นทุกข์ ต้องเอาความว่างเข้ามาด้วย เราต้องศึกษาความว่าง เพื่อทำให้ชีวิตและการงานไม่เป็นทุกข์

ถ้าจะตั้งปัญหาว่า *"มีเงินทำไม?"* ตอบว่า เพื่อให้ชีวิตนี้สะดวกสบาย *"สะดวกสบายทำไม"* ก็จะต้องตอบว่า เพื่อให้มีชีวิตอยู่ไม่ตาย เพื่อได้สิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์ควรจะได้ แล้วมันก็หนีความว่างไปไม่พ้น

**เพราะฉะนั้นเราอย่า ไปสนใจในเรื่องการเงินเสียจนหมดเวลาจนไม่มีเวลามาสนใจเรื่องความว่าง** แล้วปัญหาก็จะหมดไป ไม่ต้องมาถามเหมือนอย่างที่ถามเมื่อ เข้ามาทีแรกว่า *"ทำอย่างไรจึงจะว่าง"*

*อาตมาขอยุติการบรรยายในวันนี้ไว้แต่เพียงเท่านี้*

การพิมพ์หนังสือธรรมะเป็นอนุสรณ์ และที่ระลึก นอกจากเป็นการจัดทำสิ่งซึ่งเป็นประโยชน์ที่คงอยู่ยืนนานแล้ว ยังเป็นการบำเพ็ญธรรมทาน คือการให้ธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญว่า เป็นทานอันยอดเยี่ยมอีกด้วย ผู้ปฏิบัติเช่นนี้ชื่อได้ว่าแสดงออกซึ่งญาติธรรม พร้อมไปกับการมีส่วนร่วมในการเผยแพร่ธรรม อันจะอำนวยประโยชน์สุขที่แท้จริง

ท่านที่ประสงค์จัดพิมพ์หนังสือธรรมะที่ดี มีคุณภาพ เพื่อเป็นที่ระลึกในทุกโอกาสของงานประเพณี อันเป็นการใช้จ่ายเงินให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด โปรดติดต่อที่...*ธรรมสภา* ๑/๔-๕ ถ.บรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ
โทร. (๐๒) ๔๔๑๑๕๓๕, ๘๘๘๗๙๔๐ , ๔๔๑๑๕๘๘ โทรสาร. ๔๔๑๑๙๑๗
การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง การรับธรรมะและนำไปปฏิบัติย่อมชนะการรับทั้งปวงเช่นกัน

## เป็นอยู่ ด้วยจิตว่าง

ลงทำงาน ทุกชนิด ด้วยจิตว่าง
ยกผลงานให้ความว่าง ทุกอย่างสิ้น
กิน อาหาร ของความว่าง อย่างพระกิน
ตาย เสร็จสิ้น แล้วในตัว แต่หัวที

ท่านผู้ใด ว่างได้ ดังว่ามา
ไม่มีท่า ทุกข์ทน หม่นหมองศรี
"ศิลปะ" ในชีวิต ชนิดนี้
เป็น "เคล็ด" ที่ใครคิดได้ สบายเอยฯ

พุทธทาส อินทปัญโญ

www.thammasapa.com
ISBN : 978-611-03-0013-1
9 786110 300131
ธรรมสภา

ท่านที่อุปถัมภ์ค่าจัดพิมพ์หนังสือนี้ ถือได้ว่ามีส่วนร่วมในการเผยแพร่ธรรม อันเป็นกุศลอย่างยิ่ง
โปรดช่วยสมทบการจัดทำเพื่อเผยแพร่ธรรมะในราคาจำนวน เล่มละ ๑๐ บาท